

TRAIL DES HAUTS FORTS 2025

Samedi 9 août

Règlement



PRESENTATION DE L'ÉPREUVE

Le Trail des Hauts Forts se déroule à Morzine-Avoriaz et regroupe 4 épreuves : 3 courses individuelles et une course relais.

Le départ de toutes les courses se fait à Morzine, les arrivées étant jugées à Avoriaz.

Détail des courses sur le site internet www.traildeshautsforts.com

Ce règlement est susceptible d'évoluer entre l'ouverture des inscriptions et le jour de la course, en fonction des impératifs liés à la difficulté d'organisation (parcours, météo, fournisseurs...) et des conditions sanitaires du pays ou du département. Nous comptons sur la compréhension de tous les coureurs.

PROGRAMME

Remise des dossards à l'Office de Tourisme de Morzine :

- jeudi 7 août après-midi
- vendredi 8 août toute la journée
- samedi 9 août dès 5h du matin

Contrôle des sacs coureurs au départ de chaque course, lors de l'entrée dans le sas de départ.

Briefing coureurs 5 minutes avant chaque départ dans l'aire de départ.

Une « livre de route », avec toutes les consignes de course, sera disponible quelques jours avant. A lire attentivement.

Horaires de départ

Départs en mass-start ou par vagues espacées de quelques minutes – selon conditions du moment

- 6h Trail des Hauts Forts & Relais des Contrebandiers
- 7h Trail du Fornet
- 8h30 Trail des Mines d'Or

ORGANISATION

Le Trail des Hauts Forts est organisé conjointement par les Office du Tourisme de Morzine et d'Avoriaz, les services techniques de Morzine-Avoriaz, le Secours en Montagne du Chablais.

4 courses sont proposées (certifiées ITRA) :

- Trail des Hauts Forts 52 km pour 3 820m de dénivelé
- Trail du Fornet 36 km pour 3 020m de dénivelé
- Trail des Mines d'Or 23 km pour 1 950m de dénivelé
- Le Relais des Contrebandiers : 52 km en relais à 2, sur le parcours du Trail des Hauts Forts (2 relais de 27 et 24 km – passage de relais au lac des Mines d'Or)

Distances et dénivelés sont donnés à titre indicatifs.

Les parcours définitifs seront validés au printemps.

A noter que :

- le trail des Mines d'Or se déroule à 70% sur le parcours du Trail des Hauts Forts

- le trail du Fornet utilise le même parcours que le Trail des Hauts Forts jusqu'au km35, avant de rallier l'arrivée directement à Avoriaz.

Attention : contrairement à 2018 & 2019, les concurrents du Trail des Hauts Forts (52 km) qui seront hors délai n'ont pas la possibilité de rallier directement l'arrivée au km36. Ils seront classés « Abandon » et ne seront pas classés sur le Trail du Fornet (pas de t-shirt finisher, pas de points ITRA).

**Les courses se déroulent en autosuffisance
(ravitaillements liquides seulement – pas de ravitaillements solides sur le parcours).**

CERTIFICATS MEDICAUX, PPS ET LICENCES

Depuis 2024, les participant(e)s doivent répondre à l'une des 2 conditions suivantes pour s'inscrire :

- **Vous êtes licenciés FFA** : Vous pouvez déposer votre numéro de Licence sur votre formulaire d'inscription dès votre inscription.
- **Vous souhaitez utiliser un PPS (Parcours Prévention de Santé)** : Cette méthode vous permet d'obtenir une attestation d'une durée de trois mois pour la pratique de la course à pieds en compétition. Vous pouvez déposer cette attestation à partir du 10 mai 2025 en vous rendant sur votre formulaire d'inscription.
- **Le certificat médical n'est plus obligatoire.** Si vous en avez un valide et souhaitez nous le fournir, vous pouvez l'envoyer par mail à trail@morzine-avoriaz.com.
Le certificat médical doit dater de moins d'un an à la date du Trail des Hauts Forts 2025, et mentionner la non contre-indication « à la pratique de l'athlétisme ou course à pied ou course en montagne EN COMPETITION » !

Pour comprendre le PPS : [Parcours Prévention Santé : La nouvelle porte d'entrée aux compétitions running | Fédération Française d'Athlétisme \(athle.fr\)](#)

Pour obtenir son attestation PPS : [Parcours de Prévention Santé | Parcours de Prévention Santé \(athle.fr\)](#)

Les licences ou certificats médicaux pour toute autre discipline ne sont pas acceptés.

Concernant les licences triathlon : l'accord entre les 2 fédérations n'ayant pas été reconduit, les licences triathlon (de même que les certificats médicaux pour cette activité) ne permettent plus de s'aligner sur épreuves de courses à pied ou trail. C'est aussi le cas pour les licences FFCO et FFPM. Si vous êtes licenciés de ces fédérations, vous ne pouvez donc pas justifier de votre participation au trail au moyen de votre licence.

Conformément à la réglementation FFA en vigueur, le trail est ouvert aux catégories espoirs à masters (à partir de 20 ans).

Conformément à la législation FFA, les juniors (18-19 ans, donc nés en 2006 & 2007) ne sont pas autorisés à courir, sur aucune des 4 courses (la distance et le dénivelé étant trop importants).

ITRA

L'organisation est membre de l'ITRA et les courses sont évaluées par l'ITRA.

Les courses 2025 rapportent les points suivants :

- | | |
|--|---------------|
| - Trail des Hauts Forts / 52km | 3 points ITRA |
| - Trail du Fornet / 36km | 2 points ITRA |
| - Trail des Mines d'Or / 23km | 1 points ITRA |
| - Relais des Contrebandiers / 1 ^{er} relais (24km) | 1 points ITRA |
| - Relais des Contrebandiers / 2 ^{ème} relais (27km) | 2 points ITRA |

Distances et dénivelés :

Sur notre site internet, vous pouvez aussi trouver le tracé des épreuves édités via la plateforme ©TraceDeTrail.

Cet outil induire des incertitudes de mesure.

Les concurrents auront donc probablement des distances et dénivelés légèrement différents le jour de l'épreuve, selon les montres GPS utilisées. Merci donc pour votre compréhension.

De plus, les parcours présentés peuvent être modifiés en dernière minute en fonction des propriétés privées, alpages, ou conditions de sécurité le jour J.

C'est pourquoi il est important le jour J de suivre le balisage et de ne pas vous référer à la trace GPX téléchargée avant l'épreuve.

Matériel de sécurité obligatoire :

- Réserve d'eau 1L minimum
- Réserves alimentaires (rappel : le Trail des Hauts Forts se déroule en autonomie alimentaire = pas de ravitaillements solides sur le parcours)
- Couverture de survie
- Sifflet
- Veste de montagne permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Casquette ou bandana
- Téléphone portable avec option « appel à l'international » (le parcours tangente la frontière Suisse, le réseau téléphonique passe sur le réseau Suisse pendant une longue portion du parcours) avec numéro de l'organisation et des secours – ces numéros seront donnés lors du retrait des dossards. -- Gobelet personnel (l'organisation ne fournira pas de gobelets).

Cette liste est une liste minimum et non exhaustive. Chaque concurrent est invité à compléter la liste du matériel nécessaire selon son expérience et sa capacité à supporter les conditions de courses en montagne, sensibilité personnelle particulière au froid, à la chaleur, à la déshydratation, à l'hypoglycémie, à l'échauffement cutané, etc...

Précision "veste de montagne" : on parle de quelque-chose qui vous permettra de supporter du vrai mauvais temps en montagne : pluie (peut-être la neige), vent, froid (oui, ça peut arriver, même au mois d'août). Donc matière Goretex ou équivalent, avec capuche : coupe-vent, déperlant et respirant. Minimum conseillé 10 000 Schmerber. Bref du vrai matériel technique de trail en montagne !

Le parcours évolue à plus de 2000m d'altitude, et si les températures sont supportables au départ, ce ne sera peut-être pas le cas en haute montagne.

A noter également que certaines parties du parcours peuvent être enneigées le jour de la course. Les risques de glissades et de brûlures pour les parties de la peau en contact direct avec la neige sont réelles. Nous invitons donc les participants(-es) à se couvrir les parties du corps sur les passages enneigés (attention pour celles et ceux qui portent des shorts courts / fendus / jupes-shorts...)

Chaque concurrent s'engage à posséder le matériel imposé et à le présenter à toute réquisition de l'organisateur, durant la totalité de l'épreuve.

La liste du matériel obligatoire pourra être complétée en dernière minute par l'organisateur en cas de conditions climatiques particulières annoncées les jours précédents.

Les bâtons sont acceptés.

L'inscription à la course vaut acceptation du règlement. Le participant reconnaît notamment avoir été informé par l'organisateur de l'obligation de disposer, pendant l'intégralité de la course, du matériel adapté aux conditions spécifiques au milieu montagnard.

Ce matériel doit permettre de faire face :

- à des conditions météorologiques difficiles, pouvant être rencontrées en montagne (froid, chaleur, pluie, vent... dans des conditions potentiellement extrêmes), quelle que soit la météo au moment du départ. En montagne, les conditions peuvent changer rapidement et brutalement.
- à une longue période d'immobilisation (les conditions météo et le caractère accidenté du terrain pouvant ralentir fortement l'intervention des secours).

En conséquence, le participant ne pourra pas tenir l'organisateur pour responsable en cas de problème de santé de quelque nature que ce soit (notamment blessures, hypothermie, hyperthermie...), trouvant son origine, directe ou indirecte (aggravation...) dans un défaut de possession de matériel adapté.

ASSURANCE

Responsabilité civile : Les organisateurs sont couverts par une police d'assurance, qui garantit les conséquences pécuniaires de la responsabilité de l'organisateur, des salariés et des bénévoles ainsi que de tous les participants.

Assurance individuelle : Il est conseillé aux coureurs non licenciés de contracter une assurance individuelle accident couvrant d'éventuels frais de recherche et d'évacuation en France, ainsi que des frais médicaux. L'organisation assure la prise en charge des secours durant la course, mais en aucun cas les frais liés aux blessures (par exemple radios, hospitalisation, médicalisation...). Une telle assurance peut être souscrite auprès de tout organisme au choix du concurrent, et notamment auprès de la Fédération Française d'Athlétisme ; les licenciés sont couverts par leur propre licence.

Attention : en cas d'évacuation hélicoptérée (ce qui arrive souvent en cas de secours en montagne), celle-ci est payante et à la charge du participant.

Le choix du mode d'évacuation dépend de l'organisation exclusivement.

C'est pourquoi l'organisateur invite chaque participant à vérifier s'il dispose d'une assurance couvrant ce type d'intervention.

RAVITAILLEMENTS

PAS DE RAVITAILLEMENTS SOLIDES SUR LE PARCOURS

Les 4 courses du Trail des Hauts Forts se déroulent en autonomie alimentaire. L'organisation ne proposera que des ravitaillements liquides sur chaque parcours.

Plusieurs points d'eau seront répartis sur le parcours, avec : eau plate, eau gazeuse, Coca (ou équivalent). Les bassins et points d'eau naturels seront également signalés sur le parcours.

Pour le Trail des Hauts Forts (52km), un ravitaillement léger sera également proposé (environ km 44,5) avant la montée finale vers Avoriaz.

Les ravitaillements personnels par une équipe d'assistance sont autorisés.

Rappel : vous devez également avoir votre propre gobelet, l'organisation nous fournissant plus de gobelets pour les ravitaillements liquides.

Par respect pour la montagne, veuillez ne pas laisser de débris dans la nature après votre passage ; l'organisation doit répondre d'un impact limité de l'épreuve sur l'environnement, les concurrents en sont les premiers garants. Un comportement non respectueux de la nature sera motif de disqualification car mettant en danger la pérennité de l'épreuve.

BARRIERES HORAIRES

Des barrières horaires sont appliquées sur le parcours.

Les horaires définitifs seront précisés au printemps, après validation définitive des parcours, et précisées sur le site internet, les réseaux sociaux, et au retrait des dossards.

Elles sont calculées sur une moyenne d'environ 5km/h.

Tout concurrent mis hors-course, souhaitant poursuivre la course hors délai ne pourra l'effectuer qu'après avoir restitué son dossard, sous sa propre responsabilité et en autonomie complète.

En cas d'abandon, le concurrent doit obligatoirement prévenir le responsable du poste de ravitaillement ou de contrôle le plus proche et lui remettre son dossard.

NAVETTES

Un retour gratuit vers Morzine sera organisé pour les coureurs qui le souhaitent après l'arrivée, soit par le téléphérique des Prodains, soit par navettes (plus d'informations sur le plan d'arrivée dans la rubrique « infos pratiques »).

Des navettes seront organisées le matin depuis Avoriaz vers Morzine, pour accéder au départ avant la course. Un sondage sera réalisé quelques jours avant la course. Les participants souhaitant bénéficier de ce service devront se faire connaître à l'issu du sondage.

Pour les relais : un service de navette entre Morzine et le passage de relais (lac des Mines d'Or) ainsi qu'entre le passage de relais et Les Prodains (pour rapatriement du premier relayeur) sera proposé aux équipes inscrites quelques semaines avant la course.

SERVICES ANNEXES

Tentes-vestiaires à l'arrivée, à proximité de la ligne l'arrivée.

Transfert des sacs par navette depuis le départ jusqu'à l'arrivée à Avoriaz.

TARIFS D'INSCRIPTIONS 2025

EPREUVE	Tarif 1 jusqu'au 03 mars 2025	Tarif 2 du 04 mars au 05 mai 2025	Tarif 3 Du 06 mai au 27 juillet 2025
Trail des Hauts Forts (52 km)	48 €	55 €	60 €
Trail du Fornet (36 km)	38 €	45 €	50 €
Trail des Mines d'Or (23 km)	30 €	34 €	38 €
Relais des Contrebandiers (24+27km) (tarif par équipe)	60 €	68 €	76 €

Date limite des inscriptions : Dimanche 27 juillet 2025 – dans la limite des 1 200 places disponibles

Il n'y aura pas d'inscriptions sur place.

Ne seront prises en compte que les inscriptions complètes.

Le prix d'inscription comprend le dossard et le chronométrage électronique, les ravitaillements liquides sur le parcours, le cadeau coureur à l'inscription, le cadeau finisher, l'accès aux navettes avant et après la course, la sécurité et les secours.

Un ticket repas, fonctionnant comme un bon d'achat, vous sera remis à l'arrivée : il est valable après la course dans une sélection de restaurants et commerces d'Avoriaz.

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT / CONDITIONS D'ANNULATION

REMBOURSEMENT EN CAS D'ANNULATION PAR LE PARTICIPANT :

UNE PLATEFORME POUR ÉCHANGER VOTRE DOSSARD

Inscrivez-vous à l'avance sans crainte : si vous ne pouvez finalement pas participer (blessure, contrainte professionnelle ou familiale, ...), une plateforme d'échange de dossard sera mise en place. Elle s'occupe de remettre en vente votre dossard et de vous trouver un acheteur. Le remboursement pour le coureur est à hauteur de 75 à 80% (frais fixes différents selon le parcours choisi).

Un concurrent inscrit, qui ne peut ou ne veut plus participer au Trail des Hauts Forts, peut revendre son dossard via cette plateforme (lien sur le site internet – rubrique « inscriptions »).

La plateforme d'échange est le seul et unique moyen mis à disposition des participants pour revendre son dossard.

Après la clôture des inscriptions, la plateforme d'échange est le seul et unique moyen pour un coureur de trouver un dossard (en rachetant le dossard revendu par un autre coureur).

Annulation par le participant

Si vous n'avez pas trouvé d'acheteur sur la plateforme, votre engagement sera remboursé après la course, en cas d'annulation de votre part (raison médicale, professionnelle, personnelle) selon les mêmes conditions tarifaires que via la plateforme.

>>> Procédure d'annulation de sa participation par le coureur :

1. Mettre son dossard en vente sur la plateforme pour en faire profiter un autre coureur.
2. Le dossard est racheté par un autre coureur : vous êtes remboursé automatiquement (moins les frais fixes, soit un montant de 75 à 80% selon la course et la date d'achat du dossard).
3. Si le dossard n'est pas racheté via la plateforme : vous serez remboursé après la course selon les mêmes modalités (frais fixes conservés par l'organisation, environ 75 à 80% du prix d'achat du dossard).

En cas de mauvaises conditions météorologiques, et pour des raisons de sécurité, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier le parcours et/ou de modifier les barrières horaires, y compris une fois que le départ a été donné.

Les parcours de replis sont prévus par l'organisation en amont de l'épreuve, et ne sont pas communiqués aux coureurs.

Attention, en cas de mauvaises conditions météo, catastrophe naturelle, ou de toute autre raison mettant en danger la sécurité des concurrents, des bénévoles et des prestataires, l'organisation se réserve le droit d'arrêter l'épreuve en cours et/ou de modifier le parcours et/ou de modifier les barrières horaires, y compris une fois que le départ a été donné.

Toute décision sera prise par le jury d'épreuve (composé des directeurs de course, du responsable des secours, du chronométreur principal et de l' élu référent de la commune). Ces changements durant l'épreuve ne sont pas motifs de remboursement.

DROIT A L'IMAGE & PROTECTION DES DONNEES

Chaque concurrent autorise expressément l'organisateur, ainsi que ses ayants droits tels que les partenaires et médias, à utiliser les images fixes ou audiovisuelles sur lesquelles il pourrait apparaître, prise à l'occasion de sa participation au Trail des Hauts Forts, sur tous les supports y compris publicitaires et/ou promotionnels.

Conformément à la loi « Informatique et Liberté » du 6 janvier 1978, chaque concurrent dispose d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles le concernant. Par l'intermédiaire de l'organisation, chaque participant peut être amené à recevoir des propositions d'autres sociétés ou associations. En cas de refus quant à la réception de telles communications, le participant devra en informer l'organisation en lui indiquant ses nom, prénom, adresse postale et adresse mail.

Par son inscription à la course, le coureur accepte de recevoir des informations et offres concernant le trail des Hauts Forts et de Morzine-Avoriaz en général, ainsi que des partenaires de l'organisation, sauf précision contraire.

Pour les besoins de la production d'images, l'organisation peut faire appel à des aéronefs (drones). Les concurrents attestent participer au trail des Hauts Forts et donc :

- se situer au cours de toute ou partie de la course, dans la zone minimale d'exclusion des tiers définie par l'exploitant pour l'opération.
- que leur présence se justifie par l'opération précitée et que sans cette dernière, ils ne seraient pas présent(e)s sur le lieu de celle-ci.
- avoir été informé de l'utilisation d'aéronefs par l'organisateur en cas d'incident en vol de cet aéronef.

REGLES DE BON SENS...

Les coureurs se doivent secours et entraide, fair-play et bonne humeur : par exemple les coureurs moins rapides laisseront les plus rapides les dépasser (notamment dans les parcours communs) ; et les plus rapides doivent éviter de pousser les autres pour les doubler...

La participation à cette épreuve implique obligatoirement l'acceptation du présent règlement.

Version 1 du 14/01/2025.